

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на

10 ноября 2023г. (2 неделя – пятница) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Общество с ограниченной ответственностью "Феникс Групп" Республика Мордовия				
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 147 ккал	15/30	63-72
2		Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки -0,913 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 18,972 г, калорийность - 19,2 ккал	40	
3	212	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -16,15 г, жиры - 27,23 г, углеводы - 13,38 г, калорийность - 240 ккал	150/2	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 3,04 г, углеводы - 26,24 г, калорийность - 155,2 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	40	
		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24	
		Итого за завтрак: белки-28,75, жиры-42,41, углеводы-76,02, калорийность-5801	501	
Обед (нач. кл.)				
				69-62
1	46	Салат Рубин (капуста, свекла, морковь) пищевая ценность: белки -28,02 г, жиры - 4,92 г, углеводы - 18,98 г, калорийность - 122 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -7,84 г, жиры - 2,56 г, углеводы - 19,28 г, калорийность - 131,2 ккал	200/15	
3	279	Тефтели в соусе пищевая ценность: белки -11,2 г, жиры - 16,27 г, углеводы - 16,7 г, калорийность - 258 ккал	90/30	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,12 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 18,57 г, калорийность - 132,6 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24	
8	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки -4 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 27,1 г, калорийность - 148 ккал	50	
		Итого за обед: белки-37,85, жиры-34,45, углеводы-108,38, калорийность-700,3	839	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	410	Ватрушка с творогом пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	75	
2	386	Снежок 2,5% пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 38 г, калорийность - 139 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-4,1, жиры-2,6, углеводы-42,1, калорийность-364,4	275	
		Итого за день: белки-70,7, жиры-79,46, углеводы-226,5, калорийность-1645,1	1615	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 147 ккал	15/30	
2		Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки -1,521 г, жиры - 0,1 г, углеводы - 31,62 г, калорийность - 32 ккал	50	
3	212	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -18,77 г, жиры - 30,3 г, углеводы - 14,91 г, калорийность - 280 ккал	200/3	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 3,04 г, углеводы - 26,24 г, калорийность - 155,2 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	30	
		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24	
		Итого за завтрак: белки-29,23, жиры-39,01, углеводы-67,28, калорийность-674,6	552	
Обед (ст. кл.)				
				74-93
1	46	Салат Рубин (капуста, свекла, морковь) пищевая ценность: белки -29,12 г, жиры - 5,99 г, углеводы - 19,84 г, калорийность - 135 ккал	100	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры - 3,2 г, углеводы - 24,1 г, калорийность - 164 ккал	250/15	
3	279	Тефтели в соусе пищевая ценность: белки -14 г, жиры - 20,33 г, углеводы - 20,8 г, калорийность - 321,7 ккал	100/50	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,12 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 18,57 г, калорийность - 132,6 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24	
8	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки -4 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 27,1 г, калорийность - 148 ккал	50	
		Итого за обед: белки-37,85, жиры-34,45, углеводы-108,38, калорийность-818,3	989	
		Итого за день: белки-67,08, жиры-73,46, углеводы-175,66, калорийность-1492,9	1541	